



Bulan Kesiagaan Nasional

September adalah Bulan Kesiagaan Nasional. Ketahui apa yang harus dilakukan dalam situasi darurat atau bencana alam (seperti banjir atau kebakaran)!

September adalah saat yang tepat untuk mengambil langkah-langkah persiapan dalam menghadapi situasi darurat. Buatlah kotak persediaan darurat dan susun sebuah rencana darurat keluarga. Tentukan situasi darurat atau bencana alam apa yang harus Anda persiapkan.

Rencanakan sebelumnya agar Anda siaga!

Isi Buletin

Kesehatan Ini:

- Bulan Kesiagaan
- Obesitas pada Anak dan Tips Pencegahannya
- Kesehatan Mata

Apakah Anda sudah melakukan persiapan?

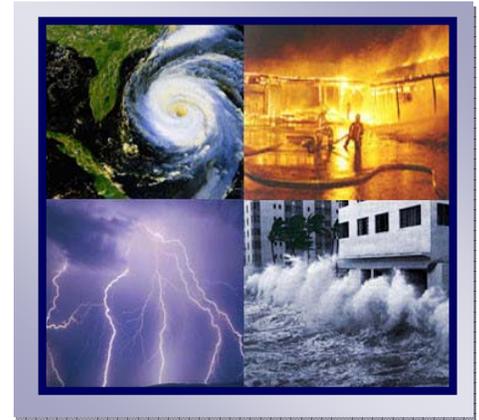
Fokuskan pada kesiagaan di rumah, di kantor, dan di lingkungan Anda. Bersiaplah untuk menghadapi situasi darurat dengan mengikuti langkah-langkah berikut:

Buat dua Kotak Perlengkapan Darurat. Satu untuk evakuasi, dan yang lainnya untuk berlindung di tempat. Kotak perlengkapan yang diperuntukkan untuk berlindung di tempat harus mencakup pasokan yang mencukupi setidaknya untuk tiga hari bagi masing-masing anggota keluarga Anda.

Buat sebuah Rencana Darurat. Buat sebuah rencana bersama anggota keluarga Anda, lalu praktikkan. Tentukan bagaimana Anda akan saling berkomunikasi, tempat untuk bertemu, dan apa yang dilakukan dalam situasi darurat yang berbeda. Perhatikan teman-teman dan tetangga Anda dalam situasi darurat, dan rencanakan untuk memeriksa kondisi mereka setelah Anda memastikan bahwa rumah tangga Anda sendiri dalam kondisi baik-baik saja. Mungkin mereka memerlukan bantuan, dan bisa jadi Anda adalah orang terdekat yang dapat memberikan bantuan tersebut.

Selalu Dapatkan Informasi Terkini. Siap sedia berarti Anda senantiasa mendapatkan info terkini. Pantau situs web, surat kabar, radio, dan TV untuk mendapatkan informasi.

Libatkan Diri Anda. Ikuti pelatihan pertolongan pertama dan daftarkan diri Anda untuk pelatihan sukarelawan darurat lainnya. Kunjungi <http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html> untuk mendapatkan informasi selengkapnya.



Jika Anda harus minum obat, simpan sebuah daftar yang memuat semua obat-obatan Anda dan dosis yang harus Anda minum setiap hari. Pastikan bahwa jika Anda harus meninggalkan rumah Anda untuk jangka waktu tertentu Anda membawa serta obat-obatan Anda.

Kotak Darurat Anda Sebaiknya Memuat:

- Air Minum
- Makanan
- Kebutuhan dapur

- Radio kecil
- Kotak P3K
- Pakaian

- Selimut
- Kebutuhan untuk kebersihan pribadi

- Uang
- Kebutuhan harian lainnya

- Kebutuhan untuk bayi, manula, dan penyandang cacat

Anda dapat menemukan daftar pasokan kotak darurat di <http://www.phila.gov/Health>

Selalu Dapatkan Buletin Kesehatan

Anda bisa mendapatkan Buletin Kesehatan dalam berbagai pilihan bahasa di <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

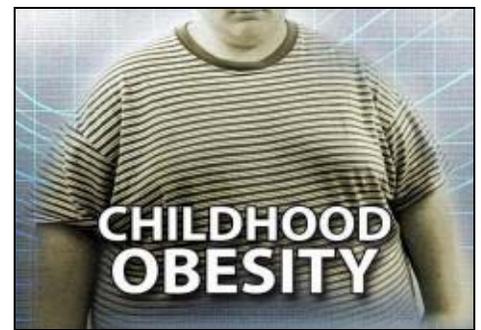
Untuk informasi lebih lanjut mengenai Buletin Kesehatan, hubungi Marialisa Ramirez di 215-685-6496 atau Healthbulletin@phila.gov.

Obesitas pada Anak

Mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius. **Obesitas** diukur dengan menggunakan sebuah angka yang disebut **Indeks Massa Tubuh**. Indeks Massa Tubuh adalah angka yang dihitung dari berat dan tinggi seorang anak.

Obesitas dapat menimbulkan begitu banyak masalah kesehatan:

- **Penyakit jantung**- penyebab kematian tertinggi di AS.
- **Diabetes tipe 2**- dapat menyebabkan kebutaan dan gangguan ginjal.
- **Asma**- menyebabkan bersin, dada terasa berat, dan batuk.
- **Apnea**- mengganggu pernafasan saat tidur.



OBESITAS = Indeks Massa Tubuh pada atau di atas 95 persentil untuk anak-anak pada usia dan jenis kelamin yang sama.

Sebagai orang tua atau perawat, Anda dapat membantu mencegah obesitas pada anak:

- Sediakan sayuran dan buah-buahan.
- Sediakan air putih atau susu alih-alih soda atau minuman lain yang mengandung banyak gula.
- Hidangkan porsi makanan yang lebih kecil.
- Bantu keluarga Anda untuk minum banyak air.
- Batasi minuman berpemanis gula.



- Batasi makanan dan kudapan yang mengandung gula dan lemak.
- Cobalah mengolah sajian favorit Anda agar lebih sehat.
- Masukkan olahraga selama 60 menit setiap harinya. Anda dapat berjalan, bermain kejar-kejaran, lompat tali, bermain sepak bola, berenang, dan menari.

Temukan lokasi Pasar Tani dengan mengunjungi <http://www.thefoodtrust.org> atau lokasi penjualan makanan segar setiap pekan dengan mengunjungi <http://www.philabundance.org>

Kesehatan Mata

Banyak anak yang tidak pernah menjalani pemeriksaan mata. Hal ini dapat menimbulkan masalah sebab membaca dan menulis merupakan bagian terbesar di sekolah. Semakin dini gangguan mata ditemukan dan diatasi, semakin efektif perawatan yang akan diberikan. Pemeriksaan mata di sekolah cukup membantu, akan tetapi hal tersebut tidak menggantikan kebutuhan untuk memeriksakan pada dokter mata jika terdapat gangguan tertentu. Lakukan janji temu dengan dokter mata jika anak Anda:

- Bermata juling
- Duduk terlalu dekat dengan TV
- Kehilangan fokus tulisan saat membaca
- Mengalami sakit kepala
- Tidak lulus dalam pemeriksaan mata di sekolah

